КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«ЗАЧЕМ НУЖНО ЗАКАЛИВАТЬ ДЕТЕЙ»



Правильное физическое воспитание ребенка немыслимо без закаливания его организма. Самые эффективные средства закаливания : воздух, солнце, вода. Наиболее действенным является закаливание водой, купание, плавание.

Почему закаливание организма так необходимо для здоровья человека?

Закаливание - важнейшее звено в системе физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста, так как обеспечивают тренировку защитных сил организма, повышают его устойчивость к воздействию внешней среды

Закаливание детей включает систему мероприятий:

- элементы закаливания в повседневной жизни (умывание прохладной водой, аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе);
- специальные мероприятия (водные, воздушные и солнечные).





Эффект закаливания зависит от четкого соблюдения следующих правил:

- систематичность закаливания;
- постепенное увеличение силы воздействия закаливающего фактора;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей;
- проведение закаливания на фоне оптимального теплового состояния ребенка;
- проведение закаливающих мероприятий на фоне положительной эмоциональной настроенности ребенка;
- закаливающие воздействия необходимо комбинировать и адресовать попеременно разным участкам тела, чередуя общие и местные, направленные на более чувствительные области (стопу и носоглотку);
- закаливающие воздействия следует видоизменять по силе, по продолжительности, по характеру применения (только холодовая нагрузка или в сочетании с физическими нагрузками).

Закаливающее воздействие может быть по локализации - местным и общим, по силе - слабым и сильным, по длительности - кратковременным и длительным. Направленность закаливающих процедур должна быть от местного, слабого, кратковременного воздействия к общему, сильному и длительному.

Наиболее мягким закаливающим воздействием обладает воздух, который оказывает слабое влияние на функциональные системы организма. Солнечные ванны оказывают самое сильное воздействие на организм. Наиболее распространенной процедурой является закаливание водой.

Можно ввести в распорядок дня утреннее обтирание, которое можно чередовать через день с «хождением по воде». Для этого необходимо наполнить ванну небольшим количеством холодной воды и «шлепать» босыми ступнями 2-3 минуты, имитируя ходьбу по ручью, затем растереть ноги и надеть носки. Заряд бодрости будет обеспечен на целый день, как после хорошей зарядки.

Из местных водных процедур проводят обливание ног. Для этого в течение 15-20 сек. обливают из лейки нижнюю половину голеней и стопы. Начинают с температуры воды в 30°С, постепенно снижают через каждые 1-2 дня на 2°С и доводят до 16-14°С. На эту процедуру расходуют около 0,5 литра воды.

С целью предупреждения возникновения ангин проводят закаливание носоглотки путем полоскания рта и горла. Эту процедуру лучше осуществлять во время чистки зубов утром и вечером, а также после каждого приема пищи. Закаливающий эффект достигается при постепенном снижении температуры воды с 36-37°С до 8-10°С.

Общие закаливающие процедуры проводят при температуре воздуха не ниже 23°С. Начинают с обтирания тела мягкой варежкой, смоченной водой температурой в 34-35°С. Через каждые 3-4 дня температуру воды снижают на 2°С и доводят до 24°С для детей 3-4 лет, до 22°С для детей 5-7 лет. При закаливании ослабленных детей начальная и конечная температуры должны быть на 2-4°С выше, а темп снижения - более замедленный. Достигнув конечных значений температуры воды, продолжают закаливание в этом режиме в течение двух месяцев для получения эффекта тренировки, а затем переходят к более сильной процедуре - обливанию. Длительность обливания 15 сек. постепенно увеличивают до 30 сек., температура воды снижается с 34-35°С до 24-22°С.

Совет родителям!

Важно, чтобы ребенок испытывал от занятий радость. Задачи, которые ставятся перед ним, должны быть легкими, и только постепенно можно их усложнять. Взрослые должны относиться к занятиям детей со всей серьезностью, недопустима даже тень насмешки. Помните, что неудачи способны привести к развитию у ребенка чувства неуверенности в себе. Поэтому старайтесь не оставлять ребенка без внимания, почаще хвалите его работу и усердие.



Крылова С.С., воспитатель